

献立表



栃尾
デイサービス
センター
いずみ苑



	日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	7	
	ごはん 味噌汁 酢豚 すき昆布煮 デラウェア シバ和え	菜飯 味噌汁 豆乳クラムチャウダー ほうれん草のナムル リンゴ角切 しその実	ごはん 味噌汁 白身魚の胡麻味噌焼 さつま芋の昆布煮 なしの梅酒煮 キャベツのお浸し	山菜ごはん 味噌汁 牛肉の柳川風煮 ボン酢サラダ パイン角切 甘酢和え	ごはん 味噌汁 鯖のかば焼き 小松菜の中華和え 黄桃缶 菊とほうれん草の浸し	ごはん 味噌汁 かれいの煮付け 五目煮豆 ぶどう 酢の物	夏の豚そば 乳酸菌飲料 ゼンマイの含め煮 なしの梅酒煮	
水分	レモネード	オレンジジュース	ココア	ミルクティ	抹茶オレ	カルピス	カフェオレ	
おやつ	南瓜羹	ホイップブレッド	抹茶ケーキ	コーヒーゼリー	枝豆ムース	チーズケーキ	しっとりドームケーキ	
	8	9	10	11	12	13	14	
	ごはん コンソメスープ いかの生姜揚げ 五目サラダ 白桃缶 白菜とパプリカの甘酢和え	ごはん 味噌汁 かに玉甘酢あん 春雨の中華和え なしのコンポート 白菜の漬物	焼うどん 野菜ジュース 南瓜サラダ バナナ	ポークカレー わかめスープ 花野菜サラダ フルーツヨーグルト 福神漬け	 敬老の日	ごはん 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き 春雨の中華和え リンゴのワイン煮 のり佃煮	ごはん 味噌汁 牛肉と野菜の甘辛煮 ほうれん草の中華和え ぶどう 酢の物	
水分	ポカリスエット	カルピス	コーヒー	レモンティ		カルピス	ココア	
おやつ	チョコレートムース	豆乳プリン	さつま芋の小判蒸し	フレンチトースト		黒みつゼリー	ワッフル	
	15	16	17	18	19	20	21	
	ごはん 味噌汁 チキン南蛮 キャベツの塩昆布和え みかん缶 茄子の漬物	カレーピラフ ワントンスープ エビ団子の中華風煮 ブロッコリーのツナ和え ぶどう 胡瓜の中華漬け	栗ご飯 味噌汁 玉子の袋煮 里芋の味噌煮 バナナ	ごはん 味噌汁 天ぷら 白菜の辛子和え みかん缶 べったら漬け	タンメン 野菜ジュース なすの中華和え パイン角切	おはぎ 味噌汁 つみれと野菜の煮物 オレンジ しその実	ごはん 味噌汁 魚の味醂焼き ひじきの炒り煮 白桃缶 大根の柚香漬け	
水分	紅茶	レモンティ	グレープジュース	カフェオレ	ポカリスエット	コーヒー	ミルクティ	
おやつ	りんごゼリー	さつまいもようかん	串団子	栗ようかん	さつま芋プリン	マロンババロア	どら焼き	
	22	23	24	25	26	27	28	
	ごはん 味噌汁 豚肉のケチャップ煮 野菜の豆腐ドレッシング ぶどう 白菜の磯和え	ごはん 味噌汁 ザンギ もろみ和え 黄桃缶 大根の塩昆布和え	ごはん 味噌汁 魚の梅煮 五目サラダ ぶどう 肉シュウマイ	ごはん 味噌汁 鮭とさつま芋の炒め物 五色なます 黄桃缶 塩麴漬け	ごはん 味噌汁 あじの胡麻焼き マセドアンサラダ マンゴープリン 茄子漬	きのこごはん お吸い物 薩摩煮 胡麻和え バナナ 甘酢生姜	ごはん 味噌汁 かれいの煮付け じゃが芋のカレー炒め 黄桃缶 南瓜のくろみつかけ	
水分	リンゴジュース	レモネード	レモンティ	抹茶オレ	ココア	ポカリスエット	紅茶	
おやつ	白ごまブランマンジェ	ピーチゼリー	バナナプリン	プチケーキ	抹茶まんじゅう	ブルベリームース	オレンジゼリー	
	29	30	<div data-bbox="721 1273 929 1316" data-label="Section-Header"> <h3>きのこの栄養</h3> </div> <div data-bbox="698 1321 1758 1385" data-label="Text"> <p>これからキノコがおいしくなる季節となりました。安価でお財布にも優しいキノコについてもっと知っていきましょう。</p> </div> <div data-bbox="698 1385 1848 1552" data-label="Text"> <p>★栄養が豊富 意外にも、体をつくるタンパク質や骨の成長を助けるやビタミンDが多く含まれています。特に現代人に不足がちな栄養が含まれています。 ★一日の適正量は100g程度です。 水に溶けやすいビタミンが豊富に含まれています。水で洗わずに、スープなどの汁は飲むなど、栄養を無駄なく摂取しましょう。</p> </div>					<div data-bbox="1747 1268 1915 1380" data-label="Image"> </div>
	たぬきうどん ワサビ和え パイン角切 豆乳	ごはん 味噌汁 お刺身 南瓜のそぼろ煮 キウイフルーツ 白菜の塩昆布和え						
水分	ミルクティ	ポカリスエット						
おやつ	しっとりドームケーキ	お汁粉						